

皮膚鬆弛

穿衣是保護與掩蓋身體皮膚的方法，但面部終不能以圍巾掩蓋。女性到了輕熟之年（30 歲前後），由於肝、脾、腎漸衰的關係，皮膚的蛋白纖維逐漸減少，首先是額角向下墜落，令眼眉及眼尾略為下垂，影響神采。

除了眼眉及眼尾略為下垂，腮邊的肌膚也會開始向下鬆弛，加上淚溝紋、法令紋也會加深，幾個肌膚的細微變化加起來，外貌年齡便長了一截，突然變得過份成熟甚至蒼老，Isabella 就是其中一員。

Isabella 求診，苦著臉說：「我只是 30 出頭，下巴位已鬆弛得很厲害，試過外塗緊膚液、敷 Mask、人手通淋巴瘦面等等，都不見其效。究竟是甚麼原因造成皮膚鬆弛？應該如何處理？」

我答：「觀察皮膚彈性的方法是，用手指捏起皮膚，然後放開，如果皮膚褶皺平復緩慢，就表示彈性減弱。中醫認為『皮與肉相襄則壽，皮與肉不相襄則夭』，如果盛年肌膚鬆弛無華，則是未老先衰的徵兆。

從解剖學來說，人體可以分成五個層次，最外層是皮膚和毛細孔，即所謂的皮毛層；接著是血液，所謂血脈；再入是肌肉層，再下一層是筋，最深層就是骨。皮脈肌筋骨又可以與五臟結合，肺是管皮膚與毛細孔，所謂肺主皮毛；心是管血管神經，所謂心主血脈；脾主肌肉，肝主筋（軟組織），腎主骨，所以皮脈肌筋骨這五個層次出狀況的話，我們就應調整或治療相對應的臟腑。

然而皮膚鬆弛，則源於肝、心、脾和肺臟不足所導致。

常見的症型如下：

- 1.心脾兩虛：**多因思慮過度、飲食不節、產後或病後失調或慢性出血等導致氣血兩虛，血虛氣滯無力上榮於面，令筋膜、韌帶和肌膚失養，所以出現皮膚鬆弛、面色少華且萎黃、四肢肌肉痠痛或萎軟無力等症狀。
- 2.氣滯血瘀：**天氣寒冷、情志不舒或外邪侵襲引起肝氣久鬱不解所致，氣機鬱滯而致血行瘀阻，導致血路不通，造成皮膚所需要的養分不足，細胞處於『飢餓』狀態，結果令皮膚鬆弛、乾癢、長斑或掉髮等。
- 3.肺氣虛：**肺主皮毛、亦管呼吸，若鼻敏感、鼻瘻肉、哮喘或氣管過敏等，都會令呼吸系統變弱，換氣功能變差，在缺氧的情況下，不但面色晝白和灰暗，還會出現皮膚鬆弛。」

經詳細診斷後，得悉 Isabella 去年產子後，因公事繁忙，沒有恰當的休養與調理，身體狀況早已大不如前，症見多夢易醒、眩暈、心悸、健忘及食少倦怠等，屬心脾兩虛之症。

Isabella 問：「有迅速提升面容的方法嗎？過年前後親友聚會，故希望極速解決外觀問題。」

我答：「有。用針灸及磁療。

針灸：針刺太陽、下關、頰車及合谷等穴，能通經活絡化瘀，除可提升面部微循環，從而提高肌肉彈性和緊緻外，還可調理臟腑與氣血功能，一舉兩得。

磁療：夜睡生物醫療磁枕，能有效中和體內自由基，平衡酸性體質，從而助細胞自我修補與康復，不但能改善皮膚鬆弛，還可提升睡眠質素，讓你不知不覺美著嘞。」

本草醫藥坊